

# Inhoud

---

|  | Pagina |
|--|--------|
| Woord vooraf .....                                   | 7      |
| 1. Hoe kan de ouderdom een rijke ervaring zijn?..... | 9      |
| <i>Psalm 71</i>                                      |        |
| 2. Leven om te loven .....                           | 17     |
| <i>Psalm 150</i>                                     |        |
| 3. Stormen die over ons leven razen .....            | 25     |
| <i>Markus 4:35-41</i>                                |        |
| 4. Genadetijd .....                                  | 33     |
| <i>Jesaja 38:1-8</i>                                 |        |
| 5. Loslaten en overdragen.....                       | 41     |
| <i>Numeri 27:12-23</i>                               |        |
| 6. Zullen we elkaar herkennen na de dood?.....       | 49     |
| <i>Lukas 9:28-36, Lukas 16 en Lukas 24:13-35</i>     |        |

## Woord vooraf

---

**D**e meeste mensen willen graag oud worden. Maar het ouder worden brengt heel wat met zich mee. Er kunnen mooie kanten aan zitten: goede contacten met je kinderen en je kleinkinderen, tijd om te doen wat je graag wilt, genieten van rust, niet meer van alles moeten. Tegelijk is er ook de keerzijde: lichamelijk kun je achteruitgaan, je kunt je alleen voelen als je geen kinderen hebt of als je weinig contact met ze hebt, je kunt onzeker worden omdat er zoveel om je heen verandert, je kunt bang zijn voor lijden dat misschien komt en je kunt weemoedig worden om alle mensen die je ontvallen zijn.

Wat zegt de Bijbel over het ouder worden? Gods Woord, zo zegt de dichter van Psalm 119, is *een lamp voor onze voet en een licht op ons pad* (vers 105). Dat geldt dus ook voor deze fase van het leven. Welk licht laat Gods Woord schijnen over de ouderdom?

De hoofdstukken van dit boekje willen u handreikingen geven voor het ‘ouder worden in Gods licht’, in het licht van Gods Woord. Allerlei thema’s komen aan de orde, zoals het leren loslaten, het goed gebruiken van de tijd die God geeft, het omgaan met allerlei herinneringen en de voorbereiding op de ontmoeting met God. Steeds weer blijkt de Bijbel een hoopvol boek te zijn, zeker ook voor ouderen. Daarom heeft de titel van dit boekje nog een tweede laag. Het gaat niet alleen om de vraag hoe je ouder wordt in bijbels licht. Het gaat ook om Gods antwoord: dat je als oudere mag wandelen in Zijn licht!

René van Loon

# 1 Hoe kan de ouderdom een rijke ervaring zijn?

## Psalm 71

### Inleiding

Je kunt op verschillende manieren oud worden. Je kunt bijvoorbeeld als je ouder wordt, altijd blijven drijven op de roem van vroeger. 'Vroeger, toen ik jong was...' Eigenlijk lééf je dan in het verleden. Je kunt je ook helemaal richten op alles wat je níét meer kunt. Dan leef je wel in het hier en nu, maar zie je alleen de nadelen, de moeilijke kanten. 'Ik kan niet meer zoveel aan als vroeger, ik kan moeilijker namen onthouden, ik heb altijd pijn in mijn heupen.'

Wat is nu een manier om gelukkig ouder te worden? Wat is de sleutel?

Er is een Zwitserse arts geweest, Paul Tournier, die daar een boek over geschreven heeft: *De seizoenen van het leven*. Paul Tournier was niet alleen arts, maar ook theoloog en psycholoog. Hij schrijft: 'Echt geluk is altijd verbonden met een diepe, innerlijke harmonie. Dat betekent dat je altijd je leeftijd aanvaardt. Als je jong volwassen bent, accepteer je dat je geen kind meer bent. En als je ouder wordt, accepteer je dat je bepaalde doelen uit je actieve leven moet gaan loslaten. Het is de leeftijd dat je gepensioneerd raakt. Voor de één is dat een heel mooie, rijke ervaring, voor de ander is het een kwelling. Waar zit 'm dat verschil in? Gedeeltelijk komt het door ons karakter. De mensen die altijd klagen als ze ouder worden, zijn meestal precies dezelfde mensen die altijd hebben geklaagd toen ze nog jong en fit waren.'

### Psalm 71

Psalm 71 geeft een prachtig voorbeeld van hoe je positief ouder kunt worden. Wie deze Psalm heeft gedicht, weten we niet. Maar deze dichter is oud geworden, dat blijkt wel. Vers 9: *Verwerp mij niet ten tijde van de ouderdom*. Het is ook duidelijk dat deze dichter bepaald geen gemakkelijk leven achter de rug heeft. En hij heeft het nog steeds niet gemakkelijk. Er zijn vijanden die loeren op zijn leven. Allerlei mensen zijn erop uit om hem een hak te zetten. Vers 4: *Mijn God, bevrijd mij uit de hand van de goddeloze, uit de hand van wie onrecht bedrijft en van wie wreed is*.

En nu is de vraag: wat doet dat met je? Voortdurend moeilijkheden, voortdurend zorgen, problemen, tegenslag. Je kunt daardoor een mens worden die zich naar binnen

keert, die zich gaat afschermen en bitter wordt. Bitter naar de buitenwereld, bitter naar mensen, bitter naar God. Je kunt je als een egel in elkaar rollen, met je stekels omhoog, om jezelf te beschermen tegen nog meer teleurstelling. Alleen... bitterheid vreet je op, van binnenuit.

## Hoe word je ouder te midden van tegenslag?

Deze psalm laat zien hoe je óók ouder kunt worden te midden van allerlei moeilijkheden, te midden van enorme tegenslag en tegenstand. En de lessen uit deze psalm gelden evengoed vandaag, als je teleurgesteld bent, misschien wel in je kinderen, die het allemaal zo druk hebben, maar niet met jou. Of teleurgesteld in jezelf, omdat je bepaalde dromen niet hebt kunnen verwezenlijken. De psalm heeft een boodschap voor situaties van zorg en moeite, bijvoorbeeld lichamelijke gebreken die aan de dag treden, mensen om je heen die ziek worden of wegvallen, pijnlijke herinneringen uit het verleden die steeds vaker zomaar naar boven komen, toenemende afhankelijkheid, eenzaamheid. We gaan kijken naar vier handreikingen die de psalm biedt.

### 1. Door te bidden

De dichter keert zich niet van God af, bitter en wrokkig. Hij maakt God geen verwijten. Integendeel. Hij zoekt God juist op! Dit is een lange psalm, en dat is geen toeval. Juist als je ouder wordt kun je steeds dichterbij God komen. Door tijd te nemen, tijd voor gebed, tijd om rustig in de nabijheid van God te zijn, tijd voor de Bijbel. God verwijten maken, daar schiet je niets mee op. Zoekt u Hem maar! Zoek Hem intens! En bidt u dan maar, net als die psalmdichter.

*Vers 1: Tot U, HEERE, heb ik de toevlucht genomen; laat mij niet voor eeuwig beschaamd worden.*

*Vers 3: Wees mij tot een rots om daarin te wonen, om voortdurend daarin te gaan.*

*En vers 9: Verwerp mij niet ten tijde van de ouderdom; verlaat mij niet nu mijn kracht vergaat.*

Het grootste geschenk dat u als oudere kunt geven aan uw omgeving, aan uw familie, aan de mensen die u ontmoet, is: laten zien en merken dat u met God leeft! Zoek Hem maar op! Uw hemelse Vader laat u niet los! Ook al zit alles tegen! Het gebed is de eerste sleutel voor een werkelijk rijke oude dag.

### 2. Door God te loven om alles wat Hij heeft gegeven

Als u terugblikt op uw leven, kunt u natuurlijk letten op alles wat niet goed ging, op de zorgen en moeiten. U kunt terugdenken aan mensen die u hebben bedrogen,

mensen die u hebben vernederd of u van alles hebben aangedaan. Maar wat doet deze psalmdichter? Hij let op wat GóD allemaal gedaan heeft! En dáár looft Hij God om. Kijkt u maar in vers 5 en 6: *Want U bent mijn hoop, Heere HEERE, mijn vertrouwen vanaf mijn jeugd. Op U heb ik gesteund van de moederschoot af, van de baarmoeder af bent U mijn Helper; voortdurend zal mijn lof van U zijn.* En dan vers 7: *Ik ben voor velen als een teken geweest, maar U bent mijn sterke toevlucht.* Oftewel: veel mensen hebben zich erover verbaasd dat ik leef, dat ik al die rampen heb doorstaan, maar dat was niet aan mij te danken, nee, Ú was mijn machtige toevlucht!

Als u terugkijkt op uw leven, doe dat dan niet in wrok of in voortdurend heimwee om alles wat er ooit was en nu niet meer is. Wentel u niet in verdriet, maar kijk naar wat GóD heeft gedaan! En loof Hem om al zijn wonderen! Een oudere mevrouw liet mij eens een lijst zien. ‘Kijk,’ zei ze, ‘ik heb opgeschreven op welke momenten God ons zo wonderlijk heeft geholpen en gered.’ Dat is het! *Van de baarmoeder af bent U mijn Helper.*

### 3. Door te hopen op God

Deze psalmist hoopt op God. Vers 14: *Maar ik blijf voortdurend hopen en zal U nog meer loven.* Hier spreekt hij het uit, maar deze hele psalm ademt hoop: U zult mij redden, U zult mij helpen, want U bent toch altijd mijn God geweest? Het is een houding van hoop. Waar kun je nog op hopen, als je oud bent? Als je geen God zou hebben, waar zou je dan nog op kunnen hopen? Misschien kun je dan alleen nog maar hopen dat je niet te veel zult lijden, dat je niet zult gaan dementeren. Dat je kinderen het goed zullen doen. En misschien dat er iets van je werk blijft bestaan in deze wereld. Maar wie leeft met God, heeft een hele wereld te hopen! Als je leeft met Hem, dan weet je: het wordt avond in mijn leven, de zon gaat onder over mijn bestaan hier op aarde, maar ik weet, ik mag er vast op hopen dat die zon weer zal opgaan voor eeuwig! Of zoals de woorden van een lied zeggen: ‘Ik zie een poort wijd open staan, waardoor het licht komt stromen!’ En als God ons die belofte geeft, zou Hij ons dan nu, in de ouderdom, loslaten? Wie leeft vanuit de hoop, mag erop vertrouwen dat God ook nu ons leven draagt. Hij heeft immers Zijn Zoon gegeven, Jezus Christus. Als Hij het liefste wat Hij had heeft opgeofferd, zou Hij ons dan alleen laten wanneer wij het steeds moeilijker krijgen?

U mag het bidden: ‘Verlaat mij niet als ik ouder word. Blijf bij mij.’ Maar u mag tegelijkertijd een vaste, gegronde hoop hebben: God zál u niet loslaten. Nooit ofte nimmer!

### 4. Door Gods liefde door te geven

Ten slotte geeft deze psalm nog een vierde handreiking: in de ouderdom mag je Gods liefde doorgeven. Vertelt u maar wie Hij voor u is! Geef het door! Dat is wat deze

psalmdichter doet. Vers 15: *Mijn mond zal van Uw gerechtigheid vertellen, van Uw heil de hele dag, hoewel ik de afmetingen ervan niet weet.* En vers 18: *Ja, ook nu de ouderdom en grijsheid gekomen is – verlaat mij niet, o God, totdat ik deze generatie Uw sterke arm verkondigd heb, alle nakomelingen Uw macht.* De dichter wil het doorgeven, aan ‘deze generatie’. U moet niet denken dat jongeren ouderen niet serieus nemen of maar onbelangrijk vinden. Inderdaad, ouderen die altijd klagen en altijd ontevreden zijn, daar gaan jongeren niet zo graag mee om. Maar ouderen die echte wijsheid hebben, ouderen die laten zien wat het is om God te kennen, ouderen die vertellen over wie Hij is, die merken het: jongeren willen dat graag horen. U als oudere hebt veel te geven aan jongere generaties. Heel veel. Elke dag is uw leven intens waardevol, voor God, en ook voor mensen.

Laten we het maar veel bidden, voor elkaar en voor onszelf: ‘Heere God, verlaat ons niet als we jong zijn. Verlaat ons niet als we in de kracht van ons leven zijn, druk met van alles en nog wat. En verlaat ons niet als we ouder worden. Gebruik ons maar, Heere God, elke dag van ons leven, totdat we onze ogen opslaan in Uw heerlijkheid.’

## Verwerking

1. Welke tekst in Psalm 71 roept bij u de meeste herkenning op? Waarom?
2. Welk beeld van God komt uit deze psalm naar voren?
3. Bent u in de loop van uw leven gegroeid in uw gebedsleven? Of vindt u het nu juist moeilijker dan vroeger? Kunt u hier iets over vertellen?
4. Hoe kun je de zegeningen die God geeft blijven opmerken? Met andere woorden: hoe voorkom je dat je wat God geeft vanzelfsprekend vindt?
5. Als iemand u nu zou vragen waar u op hoopt, wat zou u dan zeggen?
6. Ziet u mogelijkheden om met jongere mensen over uw geloof te spreken? Zijn er dingen die u weerhouden om dit te doen?



## 2 *Leven om te loven*

### Psalm 150

## Inleiding

Aan het eind van het boek van de psalmen, met al die liederen over God en over het leven, liederen gezongen op de hoogtepunten en liederen uit de diepste diepten, liederen vol hoop en liederen vol wanhoop, liederen van verdriet en liederen van blijdschap, aan het eind van die bundel van 150 liederen, is dit het machtige slotakkoord! *Halleluja! Loof God in Zijn heiligdom, loof Hem in Zijn machtig hemelgewelf. Loof Hem om Zijn machtige daden, loof Hem om Zijn geweldige grootheid.*

## Psalm 150

Psalm 150 is een alomvattend lied. Natuurlijk wordt het volk Israël opgeroepen om God te loven in Zijn heiligdom, in de tempel in Jeruzalem. Maar ook: *Loof Hem in Zijn machtig hemelgewelf*, de hele kosmos wordt opgeroepen om God te loven! *Laat alles wat adem heeft, de HEERE loven. Halleluja!* De dichter van de psalm ziet een wereld voor zich die vol is van de lof van God, helemaal vol van de HEERE, vol van Zijn grootheid.

Met alle instrumenten moet God geprezen worden, met bazuingeschal, met de luit en de harp, met de tamboerijn en met reidans. Ja, dat ook, ook je lichaam mag meedoen. *Loof Hem met snarenspeel en fluit, loof Hem met helder klinkende cimbalen, loof Hem met luid klinkende cimbalen.*

Alles, alles moet meedoen! Omdat Psalm 150 alomvattend is, worden allerlei kloven overbrugd. De lof van God slaat minstens vijf bruggen die alles en iedereen verbinden.

## 1. Gods lof verbindt heden en verleden

De lof van God verbindt het heden met het verleden, dat is de eerste brug. De dichter van Psalm 150 roept ons immers op om God te loven om Zijn machtige daden. Dat zijn de dingen die God heeft gedaan in het verleden. Steeds weer roept de Bijbel ons op om de geschiedenis niet te vergeten. God heeft al zoveel machtige daden laten zien! Waaraan heeft de psalmdichter gedacht? Ongetwijfeld aan de uittocht uit Egypte, aan de intocht in het beloofde land. En zo is er nog veel meer te noemen.

Als je nadenkt over het verleden, kun je van alles doen. Je kunt klagen dat vroeger alles beter was, dat de mensen vriendelijker waren, dat de mensen meer voor elkaar over hadden. Je kunt andersom ook klagen over de ellende van vroeger, de armoede, en



dat je als kind vaak niets te vertellen had. Of je kunt wegzakken in heimwee naar het verleden. ‘O, die goeie ouwe tijd...’ Dat zijn allemaal bruggen naar het verleden, maar déze brug is verreweg de mooiste: de brug van het lied, van de lof van God. Nog steeds kunt u dezelfde liederen zingen als in uw jeugd. Want de God van deze liederen is vandaag de dag net zo levend en net zo krachtig als toen u op de lagere school zat.

De lof van God verbindt heden en verleden. Mijn opa, de vader van mijn vader, werd geboren in 1901, en hij overleed aan tyfus in 1930, op de leeftijd van 29 jaar en 8 maanden. Mijn vader was nog een baby. Als familie weten we niet eens zo veel over mijn opa. Hij voer als schipper, dat weten we. En verder weten we dat hij zong met een accordeon. Zijn stem klonk over het water. Hij zong psalmen, en ook: ‘Ga niet alleen door het leven, die last is u te zwaar. Laat Eén u sterkte geven, ga tot uw Middelaar!’

De lof van God is een brug die het heden verbindt met het verleden. In veel christelijke gezinnen stond een harmonium, en daaromheen werd gezongen. Op school leerde je een psalm of een ander lied. Die liederen hebben een plaats gekregen in heel veel hoofden, en vooral in heel veel harten.

Ik herinner me een gesprek met iemand die wist dat ze zou gaan sterven. Haar dochters waren erbij aanwezig. De laatste jaren van haar leven was ze betrokken geraakt bij de kerk. Nu hadden we het over haar begrafenis. ‘Wat zullen we zingen?’ En opeens zei ze, heel overtuigd: ‘Daar ruist langs de wolken een lieflijke Naam...’ Ik begon te zingen, ze zong mee en kende het hele lied feilloos uit haar hoofd. Haar dochters keken verbaasd: ‘Mam, we hebben je nooit over dat lied gehoord,’ zeiden ze. ‘Nee,’ zei ze, ‘ik kan niet zo goed zingen. Maar dit lied heb ik vroeger op school geleerd, en het is me altijd bij gebleven.’ We hebben het inderdaad gezongen in de afscheidsdienst. Ontroerend.

## 2. Gods lof verbindt heden en toekomst

De lof van God is een brug tussen heden en verleden. Maar het is ook een brug tussen heden en toekomst. Ook jongeren zingen tot lof van God. Meestal gebruiken ze daar heel wat muziekinstrumenten bij, net als in Psalm 150. De liederen die jongeren graag zingen klinken anders dan de liederen die ouderen in hun jeugd zongen, maar het is dezelfde God die we eren. Het is dezelfde Redder, Jezus Christus, die we aanbidden. En het is dezelfde adem waarmee we Hem loven. De lof van God gaat door! Vindt u dat niet geweldig? Sommige ouderen vinden nieuwe opwekkingsliederen prachtig. Bij anderen klikt het minder. Maar dat geeft niet. We mogen toch allemaal het éne lied mooier vinden dan het andere? Waar het om gaat, is dat de lof van God doorgaat! ‘Zo gaat een blinkend spoor, van lof de eeuwen door. Wij prijzen Uw genade!’ zingt Psalm 79 in de nieuwe berijming. Dat is de tweede brug. De lof van God verbindt heden en verleden, en ook heden en toekomst.

### 3. Gods lof verbindt mensen van alle tijden en plaatsen

De derde brug: de lof van God verbindt mensen over alle grenzen van tijd en cultuur heen. Veel van de liederen die ons dierbaar zijn, zijn gemaakt in andere tijden en culturen. Zo werd Psalm 150 geschreven in Israël, 2500 tot 3000 jaar geleden. De melodie is gemaakt in Zwitserland, in Genève, in 1562. En de Psalm werd op rijm gezet in de 18e eeuw in Nederland. De lof van God overstijgt alle grenzen.

Misschien kent u dat uit eigen ervaring. Zo kun je tijdens een vakantie weleens een dienst meemaken waarvan je heel weinig begrijpt, omdat je de taal niet spreekt. Maar dan wordt er een lied gezongen met een bekende melodie, en opeens voel je je verbonden met de gemeente die zingt! Ook al versta je de tekst niet, ook al wordt het lied misschien langzamer of sneller gezongen dan je gewend bent, toch voel je je één in de lof van God.

Dat is de derde brug: de lof van God verbindt mensen.

### 4. Gods lof verbindt mensen en dieren

En er is een vierde brug: *Laat alles wat adem heeft de HEERE loven*. 'Alles wat adem heeft...' dat zijn dus niet alleen mensen. Nee, ook de dieren doen mee! De vogels, die zingen en jubelen voor God. De kikkers die kwaken. De koeien die loeien. En de honden die blaffen. Ook de hele dierenwereld eert de Schepper! Kent u het nog, dat liedje van vroeger?

Klein vogelein op groene tak, wat zingt ge 'n lustig lied.

Wij hebben in ons hele boek zo'n vrolijk wijsje niet.

Oh zeg, oh zeg ons, aardig beest, wie toch uw meester is geweest.

Oh zeg, oh zeg ons, aardig beest, wie toch uw meester is geweest.

De Meester van dat vogeltje, dat is God! *Laat alles wat adem heeft de HEERE loven*.

### 5. Gods lof verbindt mensen en engelen

De lof van God slaat bruggen door de hele schepping: een brug van heden naar verleden, een brug van heden naar toekomst, een brug tussen alle mensen, een brug tussen mensen en dieren, en ten slotte: een brug tussen mensen en engelen. Vers 1: *Loof Hem in Zijn machtig hemelgewelf*, in de hemel waar Hij woont. 'Mensentong en engelenstem, zingt het Kind van Bethlehem.' Als wij zingen tot de eer van God, dan voegen wij ons in het koor van de engelen. Dat weten we uit de Bijbel, bijvoorbeeld uit het boek Openbaring. Dat boek staat vol liederen. De engelen zingen, en de schare